



SKRIPSI

**HUBUNGAN LITERASI NUTRISI DENGAN *SELF-CARE*
MANAGEMENT DALAM UPAYA PENCEGAHAN
OBESITAS PADA SISWA SMA BIMA AMBULU
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

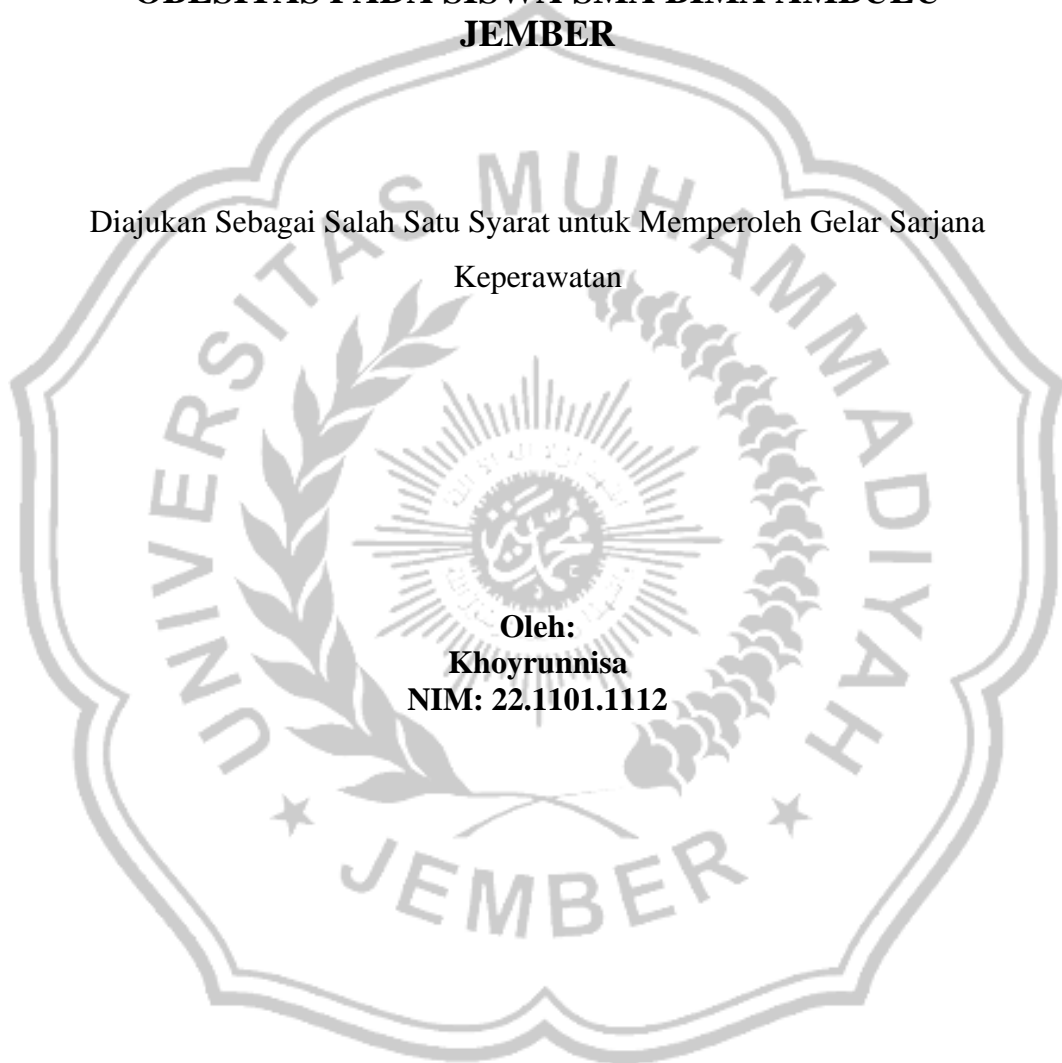
Oleh:
Khoyrunnisa
NIM : 22.1101.1112

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN LITERASI NUTRISI DENGAN *SELF-CARE*
MANAGEMENT DALAM UPAYA PENCEGAHAN
OBESITAS PADA SISWA SMA BIMA AMBULU
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan



Oleh:
Khoyrunnisa
NIM: 22.1101.1112

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahrabbi'lamin, proses yang telah dilalui dalam penyusunan karya ini tidak terlepas dari ketentuan dan kehendak Allah SWT. Dalam setiap keterbatasan, kesulitan, dan keraguan yang dihadapi, selalu ada jalan yang menguatkan dan memampukan penulis untuk terus melangkah hingga sampai pada tahap ini. Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta saya, Bapak Hasan Basri dan Ibu Lutfiatun Nafisah, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, bantuan materi, serta pengorbanan yang tiada henti dalam setiap langkah perjalanan hidup saya. Terima kasih atas segala cinta, kesabaran, dan kepercayaan yang telah diberikan. Meskipun Ayah dan Umi tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun setiap pencapaian dan kesuksesan yang saya raih hingga saat ini tidak terlepas dari doa serta perjuangan Ayah dan Umi yang selalu menyertai setiap langkah kecil saya.
2. Kakak penulis, Muhammad Ali Gufron, yang telah memberikan dukungan, perhatian, dan semangat selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu menjadi tempat bercerita dan berkeluh kesah penulis dalam menghadapi berbagai tantangan. Terima kasih juga kepada kakak ipar saya, Pita Arumsari, atas semangat dan dukungan yang telah diberikan selama ini. Tak lupa kepada ponakan penulis, Jennaira Azalea Mecca, yang selalu hadir memberikan keceriaan dalam setiap proses yang saya lalui.
3. Terima kasih kepada dosen pembimbing Ibu Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. dan Ibu Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep.

yang telah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan ketelitian hingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.

4. Terima kasih kepada dosen penguji, Bapak Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. atas waktu, perhatian, serta kritik dan saran yang diberikan selama proses pengujian skripsi ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dalam membentuk proses berpikir penulis.
6. Kepada seluruh keluarga besar SMA Bima Ambulu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, kesediaan, kerja sama, serta kesempatan yang telah diberikan selama proses penelitian.
7. Teman seperjuangan saya, Faura Kurnia Annisa, Ulfa Khoirul Azizah, dan Yesi Indriawati, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, keceriaan, serta kehadiran yang senantiasa menguatkan dalam setiap proses yang dilalui penulis.
8. Diri saya sendiri, yang telah berjuang dan tetap bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi selama selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, kerja keras, dan keyakinan untuk terus bangkit dalam setiap kesulitan. Skripsi ini menjadi bukti dari proses panjang, perjuangan, dan keberanian untuk terus melangkah hingga mencapai tujuan.

Semoga karya ini dapat memberikan kontribusi, baik secara akademik maupun praktis, serta menjadi bagian dari upaya dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan.

MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Minta pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah bersama
orang-orang yang sabar”

(Q.S Al-Baqarah: 153)

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Q.S Ar-Rum: 30)

“It’s fine to fake it until you make it, until you do, until it’s true”

(Taylor Swift)

★ “In the end I’m gonna be alright ★

But it might take a hundred sleepless night”

(LANY)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khoyrunnisa
NIM : 2211011112
Tempat, tanggal lahir : Bondowoso, 08 Agustus 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Karang Anyar, RT 001, RW 013, Desa Sumber Salak,
Kecamatan Ledokombo, Kabupaten Jember, Jawa Timur
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :
Hubungan Literasi Nutrisi dengan *Self-Care Management* dalam Upaya Pencegahan
Obesitas pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 06 Juni 2026
Yang membuat pernyataan,



Khoyrunnisa
NIM. 221101112

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN LITERASI NUTRISI DENGAN *SELF-CARE* *MANAGEMENT* DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA SMA BIMA AMBULU JEMBER

Khoyrunnisa
NIM: 22.1101.1112

Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Proposal Program Studi S1- Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 06 Juni 2026

Pembimbing 1



Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK: 1988030311703821

Pembimbing 2



Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep.
NPK: 1975092010804491

PENGESAHAN

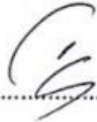
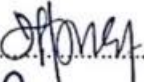

HUBUNGAN LITERASI NUTRISI DENGAN *SELF-CARE* *MANAGEMENT* DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA SMA BIMA AMBULU JEMBER

Khoyrunnisa
NIM: 22.1101.1112

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 15 Juni 2026

Penguji,

1. Ketua : Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK: 1986051711503614
2. Penguji 1 : Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. (.....)
NPK: 1988030311703821
3. Penguji 2 : Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)
NPK: 1975092010804491

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK: 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

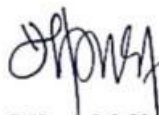
Jember, 15 Juni 2026

Penguji I



Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.
NPK: 1986051711503614

Penguji II



Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M. Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK: 1988030311703821

Penguji III



Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep.
NPK: 197509201080449

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Literas Nutrisi dengan *Self-Care Management* dalam Upaya Pencegahan Obesitas di SMA Bima Ambulu Jember”. Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Sarjana Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan penulis untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kes, selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Proram Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku dosen pembimbing I yang selalu meluangkan waktu dan bersabar dalam memberikan bimbingan kepada penulis.

6. Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu dan bersabar dalam memberikan bimbingan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh tanggung jawab dan kesabaran dalam memberikan ilmunya.
8. Orang tua dan keluarga peneliti yang telah memberikan motivasi, semangat, doa, serta dukungan, sehingga penulis dapat mencapai tahap ini.
9. Dan tidak lupa juga teman-teman seangkatan 2022, khususnya kelas C yang selalu memberi dukungan dan saling membantu dalam menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini berguna bagi pihak yang membutuhkan.

Jember, 06 Juni 2026

Khoyrunnisa
NIM. 2211011112

DAFTAR ISI

SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	v
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN	vii
PENGESAHAN	viii
PENGUJI SKRIPSI	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Literasi	8
B. Konsep Nutrisi	9
C. Konsep Literasi Nutrisi	9
D. Konsep <i>Self-Care Management</i>	12
E. Konsep Obesitas.....	15
F. Konsep Remaja	20
G. Kerangka Teori Keperawatan.....	21
H. Penelitian Terkait.....	24
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Sampling.....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional.....	37
F. Alat Pengumpulan Data	40
G. Prosedur Pengumpulan Data	45
H. Analisis Data	47
I. Etika Penelitian	53
BAB V HASIL PENELITIAN	56
A. Data Demografi.....	56
B. Data Khusus	58

BAB VI PEMBAHASAN.....	60
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	60
B. Keterbatasan Penelitian	67
C. Implikasi terhadap Pelayanan Keperawatan	68
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Simpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori Penelitian Hubungan Literasi Nutrisi Dengan <i>Self-Care Management</i> Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember.....	24
Bagan 3. 1 Kerangka Konseptual Literasi Nutrisi dengan <i>Self-Care Management</i>	30
Bagan 4. 1 Alur Seleksi Populasi Menjadi Sampel.....	35



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Jadwal Penelitian.....	36
Tabel 4. 2 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner Literasi Nutrisi Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember, Mei 2026 (n = 179)	41
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Self-Care Management</i> Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember, Mei 2026 (n = 179)	42
Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Literasi Nutrisi Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember, Mei 2026 (n = 179)	44
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner <i>Self-Care Management</i> Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember, Mei 2026 (n = 179)	44
Tabel 4. 7 Analisis Bivariat	53
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden di SMA Bima Ambulu Jember, Mei 2026 (n = 179)	56
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di SMA Bima Ambulu Jember, Mei 2026 (n = 179)	56
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Kelas Responden di SMA Bima Ambulu Jember, Mei 2026 (n = 179)	56
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden di SMA Bima Ambulu Jember, Mei 2026 (n = 179)	57
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Kategori IMT Responden di SMA Bima Ambulu Jember, Mei 2026 (n = 179)	57
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Literasi Nutrisi dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember, Mei 2026 (n = 179)	58
Tabel 5. 7 Distribusi Frekuensi <i>Self-Care Management</i> dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember,	58
Tabel 5. 8 Analisis Hubungan Literasi Nutrisi dengan <i>Self-Care Management</i> ...	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kurva <i>Z-Score</i> IMT/U Usia 5-19 Tahun pada Perempuan (WHO, 2007)	17
Gambar 2. 2 Kurva <i>Z-Score</i> IMT/U Usia 5-19 Tahun pada Laki-Laki (WHO, 2007)	17
Gambar 2. 3 Kerangka Teori <i>Self-Care</i> (Lestari & Ramadhaniyati, 2021)	23
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Literasi Nutrisi dengan <i>Self-Care Management</i> . 30	



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Informasi Peneliti	77
Lampiran 2. Lembar Informasi Peneliti (<i>Informed</i>).....	78
Lampiran 3. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden.....	79
Lampiran 4. Kuesioner Literasi Nutrisi	80
Lampiran 5. Kuesioner <i>Self-Care Management</i>	82
Lampiran 6. Lembar Pengesahan Judul Skripsi.....	84
Lampiran 7. Surat Izin Survey Pendahuluan.....	85
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian Bakesbangpol.....	87
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian Cabang Dinas Pendidikan.....	88
Lampiran 11. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	89
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	90
Lampiran 13. Surat Keterangan Etik.....	91
Lampiran 14. Uji Validitas Literasi Nutrisi.....	92
Lampiran 15. Uji Validitas <i>Self-Care Management</i>	96
Lampiran 16. Uji Statistik Distribusi Frekuensi Data Demografi.....	100
Lampiran 17. Uji Statistik Distribusi Frekuensi Data Khusus.....	102
Lampiran 18. Rekapitulasi Data Demografi	104
Lampiran 19. Rekapitulasi Data Literasi Nutrisi	107
Lampiran 20. Rekapitulasi Data <i>Self-Care Management</i>	110
Lampiran 21. Lembar Konsultasi.....	113
Lampiran 22. Dokumentasi Kegiatan	114